



## Reglamento de Salas de Fitness

### YMCA Temuco

#### I. General

Este reglamento tiene por objetivo regular el uso de las instalaciones de las salas de fitness y clases de la Asociación Cristiana de Jóvenes de Temuco, en adelante “YMCA Temuco”. Estas instalaciones, en adelante “salas”, están ubicadas al interior del edificio central de nuestra institución, y son dispuestas, por YMCA Temuco, para su comunidad de asociados(as) con el objetivo de fomentar la actividad física y el estilo de vida saludable, siempre buscando brindar una experiencia de la mayor calidad, seguridad y comodidad posible a toda su comunidad. Este reglamento busca evitar cualquier inconveniente, confusión o percance al interior de este sector de nuestras instalaciones, por lo que es obligación de todos los asociados(as) leer y conocer este documento.

El cumplimiento de las normas expuestas en este reglamento es obligatorio para todos los usuarios de este sector. El incumplimiento de cualquiera de estas normas constituirá una falta y podrá acarrear sanciones para el/los responsables.

Este reglamento, al igual que todos los reglamentos de nuestras instalaciones, se encuentra publicado en el sitio web de YMCA Temuco ([www.ymcatemuco.cl](http://www.ymcatemuco.cl)), por lo que están siempre a disposición de quienes quieran conocerlos. Los asociados(as) de YMCA Temuco pueden, además, solicitar una copia de este reglamento en la oficina de Atención e Informaciones de nuestra asociación.



## **II. Usuarios**

Se definen como usuarios, a toda la comunidad de asociados y asociadas de YMCA Temuco, que transiten o hagan uso de las instalaciones de nuestra asociación, así como también a quienes, no siendo parte de nuestra comunidad, tienen acceso a nuestros espacios en el marco de cualquier actividad.

## **III. Control de Acceso**

El acceso a las instalaciones -y a las salas de fitness- debe realizarse por los torniquetes de ingreso de nuestra institución. Es obligación de todo asociado y asociada registrarse cada vez que haga ingreso a nuestras instalaciones, esto como medida de control y de seguridad. En el caso específico de las salas, será el profesor de turno el encargado de velar y fomentar el cumplimiento de las normas en el lugar.

## **IV. Normas de uso general**

- En caso de ser su primera clase debe presentarse al instructor o profesor a cargo, para así poder recibir el asesoramiento óptimo, sobre todo en clases donde se trabaja con implementos o con equipamiento específico (pesas, bicicletas, etc.).
- Está prohibido atender llamadas telefónicas y recibir o enviar mensajes de texto durante la realización de las clases de fitness. En caso de ser una situación de extrema urgencia, el alumno(a) deberá salir y contestar fuera de la sala. Las señales y ondas electromagnéticas de los teléfonos y dispositivos electrónicos pueden interferir con el correcto funcionamiento del equipamiento de la sala (equipos de música, micrófonos, etc.).



- Está prohibido mover las bicicletas de YCycling. Éstas no se pueden cambiar de lugar ni modificar su sentido u orientación. La reserva de bicicletas, mediante la colocación de implementos (botellas, toallas o ropa), está totalmente prohibida.
- Los participantes de las clases deberán asistir a éstas portando una toalla de mano y una botella (plástica) de agua. En caso de no cumplir con esta norma, el profesor está autorizado a solicitarle al alumno que haga abandono de la sala de clases.
- Los bolsos, carteras, casacas, parcas, etc. deben quedar guardados en el sector de camarines, en un locker cerrado con candado. Está prohibido portar bolsos o bultos en el sector de las salas de clases.
- Después de 10 minutos de iniciada la clase, no se permitirá el ingreso de más alumnos(as). Esto con el objetivo de no interrumpir el desarrollo pedagógico y establecido de la clase.
- Los alumnos(as) participantes deben usar ropa deportiva adecuada y calzado deportivo. Esto con el objetivo de facilitar la realización de la clase y evitar lesiones.
- Cada alumno(a) debe preocuparse de ubicar y retirar los respectivos implementos que ocupe durante la clase (colchonetas, balones, bandas elásticas, barras, discos, steps, etc.). Estos deberán quedar ordenados en la sala de implementos o en el lugar establecido por la institución.
- Las clases tendrán una duración máxima de 55 minutos.
- Durante la clase, es obligación seguir las instrucciones del profesor(a) y las rutinas específicas de la clase. Está prohibida la realización de rutinas propias o



entrenamientos personales durante las clases de fitness. En caso de ser sorprendido haciéndolo, el profesor está autorizado a solicitarle que deje el lugar disponible para otro alumno o a pedirle que abandone la clase.

- El profesor(a) o instructor(a) a cargo es la autoridad máxima en nuestras salas de fitness, por lo que todos los alumnos deberán seguir sus instrucciones al pie de la letra. Recuerde que su salud y su bienestar son nuestra prioridad. Ante el incumplimiento de cualquier de estas normas, el profesor(a) a cargo podrá solicitarle que haga abandono de la sala y la institución podrá tomar las acciones o sanciones que considere pertinentes.
- En caso de emergencias, debe contactarse con el personal de la Tienda y Cafetería (ubicada en el sector de ingreso), en el anexo 223; quienes serán los encargados de dar los avisos correspondientes.